



## Jak zapobiegać samobójstwom

Z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom zachęcamy do odwiedzenia serwisu internetowego „[Życie warte jest rozmowy](#)”

Serwis „[Życie warte jest rozmowy](#)”

powstał dla osób, które zmagają się z myślami samobójczymi, mają za sobą próby samobójcze lub stracili kogoś w wyniku samobójstwa. Uruchomiło go Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Pomoc jest anonimowa i bezpłatna.

**Sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu.**

### Co w serwisie

Można tam znaleźć rzetelną wiedzę, m.in. na temat profilaktyki samobójstw, oraz wskazówki, jak radzić sobie z kryzysem. Są artykuły, wywiady filmowe ze specjalistami, podcasty z rozmowami z ludźmi, którzy przeżyli próbę samobójczą, lista miejsc i telefonów z bezpłatną pomocą. Istnieje też możliwość napisania do specjalistów wiadomości online. Wsparcie na stronie otrzymają także ci, którzy chcą pomóc bliskim w kryzysie lub po próbie samobójczej.

### Jak pomóc osobie w kryzysie samobójczym

1. Daj jej znać, że jesteś cały czas w gotowości, by jej wysłuchać i ją wspierać – towarzyszyć jej w poszukiwaniu pomocy czy korzystaniu z niej tak długo, jak będzie to konieczne.
2. Zadbaj o spokojne miejsce do rozmowy, w którym nic i nikt nie będzie Wam przeszkadzać.
3. Rozmawiaj konkretnie i bezpośrednio.
4. Otwarcie pytaj ją o myśli i zamiary samobójcze.
5. Podczas rozmowy zachowaj delikatność. Staraj się ją zrozumieć. Pytaj o przyczyny jej uczuć, ale nie w formie przesłuchania.
6. Traktuj poważnie to, co mówi. Nie zmieniaj tematu, nie zaprzeczaj jej słowom, nie lekceważ bólu, który odczuwa.
7. Zwracaj uwagę na pozytywne aspekty jej sytuacji, ale zachowuj ostrożność – okazuj, że jesteś po jej stronie.
8. Wspieraj ją w szukaniu pomocy, podpowiadaj małe, realistyczne kroki, które może wykonać. Obserwuj postępy, ale bądź dyskretny, wystrzegaj się nachalności.
9. Zapewnij sobie wsparcie ludzi, którzy pomogą Ci ją wspierać.
10. Zachęcaj ją do korzystania z dostępnych dla niej profesjonalnych form pomocy.

### Nieco statystyki

W Polsce codziennie 15 osób odbiera sobie życie, a 225 próbuje to zrobić. Każdego roku dwa razy więcej osób ginie w wyniku samobójstw niż w wyniku wypadków samochodowych. Każde samobójstwo i każda próba wpływa na 20 osób z najbliższego otoczenia.

Artykuł powstał dzięki współpracy z [Fundacją efKropka](#) w ramach [Forum Organizacji Pacjentów](#).

### Źródło

[Serwis Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego „Życie warte jest rozmowy”](#)